

あなたの糖尿病コントロールは良い状態？

食事/薬物治療が指示通り守られています？

はい いいえ

早食いですか？ はい いいえ
早食いはインスリンが上手く使えないうちに食事が終わってしまう

食後に運動をしている？ はい いいえ
食後30分位から運動をすると、血糖値を下げるので効果的

お膳を前にして何から食べていますか？

炭水化物



蛋白質



脂質その他



これから食べると血糖値は↑

蛋白質：肉・魚・卵・大豆製品、野菜などから先に口にとすると血糖コントロールが上手くいきますよ



日々の血糖コントロールが上手いけば、HbA1cは改善されて良くなります
目指せ！HbA1c 正常化or7.0%以下
合併症だって、怖くない・・・

